

PROGRAMMATION JANV-FÉV-MARS 2023



VOUS TROUVEREZ NOTRE CALENDRIER À LA
SUITE DE LA DESCRIPTION DES ACTIVITÉS ↓



IMPORTANT!

À partir de janvier 2023, l'adhésion à MNL sera requise pour participer aux activités gratuites et pour accéder à notre grille de tarifs modulée selon le revenu familial (dans le cas des activités tarifées).

Deviens membre dès maintenant!



ÉCOUTE ET RÉFÉRENCE



Nous sommes là au bout du fil! Besoin de ventiler? Vous manquez de temps pour trouver ce que vous cherchez? Nous vous écouterons et vous aiderons à trouver les activités, ressources et services dont vous avez besoin en cette période unique et charnière qu'est l'arrivée de votre enfant.

Gratuit - **438.830.4323**

RELEVAILLES À DOMICILE, SOUTIEN POSTNATAL



Bébé vous tient éveillé-e ? La maison prend des allures de champs de bataille? Nos assistantes périnatales viennent à la rescousse pour vous donner le répit dont vous avez besoin. [Pour plus de détails](#)

Gratuit - **438.830.4323**

ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES GRATUITES

CAUSERIES PARENT-BÉBÉ AVEC NOURRI-SOURCE LAVAL

Activités gratuites réservées aux membres – sans inscription – en présence



Enfin, un espace de partage entre parents gratuit, ouvert et bienveillant. Aucune inscription à l'activité est requise, simplement vous présenter au lieu de l'activité. Un thème différent concernant la vie avec bébé sera abordé chaque semaine. Une marraine d'allaitement sera disponible pour répondre à des questions et vous pourrez peser bébé.

Mercredis 10h – 11h30 [En savoir plus](#) Vérifiez nos événements Facebook avant de vous déplacer pour connaître les thèmes et le lieu de l'activité.

CAUSERIES VIRTUELLES

Activités gratuites réservées aux membres – sans inscription – en mode virtuel

Les causeries virtuelles sont une occasion de vous informer, depuis votre foyer.



Intégration à la garderie

Mardi 10 janvier 10h - 12h [En savoir plus](#) / [Pour participer](#)



Causerie virtuelle Programmes sociofiscaux pour les familles avec Revenu Québec

Jeudi 16 février 19h-21h [En savoir plus](#) / [Pour participer](#)



Causerie virtuelle Prestations et crédits d'impôt pour les familles avec Revenu Canada
Lundi 27 février 19h-21h [En savoir plus](#) / [Pour participer](#)

CLUB DE TRICOT

Activité gratuite réservée aux membres – sans inscription – en présence



C'est le retour du Club de tricot chez MNL! Nos bénévoles vous guideront dans le démarrage d'un projet de tricot. Nous fournissons la laine et les aiguilles. Votre projet est déjà entamé? Apportez-le et venez jaser avec nous! Vos bébés sont bien sûr les bienvenus. Gratuit, sans inscription.

Jedi 26 janvier 10h-12h [En savoir plus](#)

Jedi 23 février 10h-12h [En savoir plus](#)

PAUSE CRÉATIVE

Activité gratuite réservée aux membres – AVEC inscription – en présence



Les pauses créatives sont des petits moments de ressourcement en bonne compagnie. On fournit le matériel d'artisanat pour un projet spécifique et vous n'avez qu'à apporter votre créativité! Et, bien sûr, vos bébés sont les bienvenus! Gratuit, sans inscription.

Mardi 14 février 10h-12h – Empreintes de bébé [En savoir plus](#) / [Pour s'inscrire](#)

Lundis 20 et 27 mars 13h-15h – Duo d'ateliers de création de mandalas [En savoir plus](#) / [Pour s'inscrire](#)

GROUPE DE MARCHÉ

Activité gratuite réservée aux membres – sans inscription – en présence



Venez échanger entre futurs et nouveaux parents en marchant avec bébé que ce soit en portage, en poussette ou dans l'bedon! Gratuit, sans inscription. Rendez-vous au stationnement 3 du centre de la nature.

De retour dès que le temps sera plus doux. Restez à l'affût!



SOUPER POUR FUTURS PÈRES

Activité gratuite – avec inscription – en présence

Les futurs et nouveaux pères sont bienvenus à la Maison de Quartier Vimont pour un souper poulet GRATUIT! Les bébés sont aussi bienvenus!

Mardi 28 mars 19h Information et inscription : 450-662-2580, mqvpaternite@gmail.com

ATELIERS PONCTUELS (1 rencontre de 2h)

4^e TRIMESTRE : LES TROIS PREMIERS MOIS DE BÉBÉ



Activité gratuite réservée aux membres – sans inscription – en mode virtuel

La naissance d'un bébé, c'est aussi la naissance de parents, d'une famille. Comment le corps qui vient de donner naissance récupère-t-il? Qu'est-ce qui rassure les bébés pendant cette période de grande transition? Et pour les parents? Comment s'adapter à ces changements si rapides et intenses? Ce grand passage mérite ces deux heures, ce temps d'arrêt.

Cet atelier s'adresse particulièrement aux familles attendant bébé ou ayant des enfants de 0 à 3 mois.

Jedi 12 janvier 19h – 21h [En savoir plus](#) / [Pour participer](#)

BÉBÉ PLEURE... QUE FAIRE?



Activité gratuite réservée aux membres – sans inscription – en mode virtuel

Les pleurs constituent l'équipement de base du bébé pour assurer sa survie. Mais il n'est pas rare d'avoir satisfait tous les besoins du bébé et que les pleurs perdurent sans qu'on en comprenne la raison précise. Cet atelier vous permettra de mieux comprendre et vous invitera à vous connecter à votre instinct, souvent meilleur conseiller que les recommandations contradictoires reçues.

Cet atelier s'adresse particulièrement aux familles attendant bébé ou ayant des enfants de 0 à 12 mois.

Jedi 2 février 19h – 21h [En savoir plus](#) / [Pour participer](#)

Jedi 23 mars 10h – 12h [En savoir plus](#) / [Pour participer](#)

ÉVITER L'ÉPUISEMENT PARENTAL

Activité gratuite réservée aux membres – sans inscription – en mode virtuel



Qu'est-ce que le "burnout" parental ? C'est : l'impression de ne pas y arriver, une grande fatigue, des sentiments ambivalents face aux enfants, de l'irritabilité et parfois même, l'envie de fuir ou de s'isoler. Comment le reconnaître, s'en prémunir ou démarrer une démarche de guérison? Avec douceur, nous explorerons quelques pistes pour amorcer un retour vers l'équilibre.

Cet atelier essentiel s'adresse à tous les futurs parents et parents.

Lundi 27 mars 19h – 21h [En savoir plus](#) / [Pour participer](#)

INTRODUCTION DES ALIMENTS SOLIDES



Activité tarifée (accès à la grille de tarifs modulée réservé aux membres) – avec inscription – en présence

Nous tenterons de répondre ensemble à ces différentes questions ; - Quand commencer l'introduction des solides ?- Quoi offrir en premier ?- Que se passe-t-il avec les allergènes ? Offrir des purées ou tenter l'alimentation autonome ?

Cet atelier s'adresse particulièrement aux familles d'enfants de 1 à 6 mois.

Mercredi 8 février 19h - 21h [En savoir plus](#) / [Pour s'inscrire](#)

Mercredi 29 mars 19h - 21h [En savoir plus](#) / [Pour s'inscrire](#)

LANGAGE DES SIGNES POUR BÉBÉS - Enfin de retour!



Activité tarifée (accès à la grille de tarifs modulée réservé aux membres) – avec inscription – en présence

Intégrer le langage des signes pour bébé présente plusieurs bénéfices : cela permet à l'enfant de se faire comprendre et de communiquer ses besoins, aide à réduire les frustrations, favorise le développement du langage oral et renforce l'estime de soi chez l'enfant.

Cet atelier s'adresse particulièrement aux familles d'enfants de 1 à 12 mois.

Jeudi 2 mars 19h - 21h [En savoir plus](#) / [Pour s'inscrire](#)

PARENTS À DEUX



Activité gratuite réservée aux membres – avec inscription – en présence

Solidifiez votre relation de parents. Comment? En comprenant bien les besoins de chacun des partenaires; en explorant des pistes pour garder l'équilibre pendant la période postnatale; en vous outillant pour une communication ouverte et positive et en déterminant vos valeurs communes.

Un incontournable pour vivre la transition à la parentalité dans l'harmonie.

Cet atelier s'adresse à tous les futurs parents et parents d'enfants de 1 à 12 mois.

Jeudi 23 février 19h – 21h [En savoir plus](#) / [Pour s'inscrire](#)

PORTAGE DÉBUTANT



Activité tarifée (accès à la grille de tarifs modulée réservé aux membres) – avec inscription – en présence

Dès la naissance, le portage procure plusieurs avantages. Il favorise la maturation du bébé, la stabilité de ses fonctions vitales, la digestion, l'attachement entre le parent et son enfant, le repos de la mère, etc. Et le portage est beaucoup plus simple qu'il peut en avoir l'air. Surtout si vous

suivez cet atelier, en prénatal ou en postnatal, qui met l'emphase sur la sécurité et le confort.

Cet atelier s'adresse à tous les futurs parents et parents d'enfants de 1 à 12 mois.

Jeudi 19 janvier 19h – 21h [En savoir plus](#) / [Pour s'inscrire](#)

Lundi 20 mars 19h – 21h [En savoir plus](#) / [Pour s'inscrire](#)

SOINS AU NOUVEAU-NÉ



Activité tarifée (accès à la grille de tarifs modulée réservé aux membres) – avec inscription – en présence

Accueillir un nouveau-né est source de grande joie mais amène aussi son lot de questionnements. Parmi les sujets abordés : le bain, les couches, les problèmes de santé courants (rhume, fièvre, infections), les pleurs, le poids, la motricité, la sécurité de votre bébé. Nous espérons vous sensibiliser à l'importance de vous faire confiance et de vous découvrir comme parent avec votre

propre style de parentage : un point central de l'atelier.

Cet atelier s'adresse particulièrement aux familles attendant bébé.

Mercredi 15 février 19h – 21h [En savoir plus](#) / [Pour s'inscrire](#)

SOMMEIL DE BÉBÉ, À QUOI S'ATTENDRE?

Activité gratuite réservée aux membres – sans inscription – en mode virtuel



Rares sont les parents qui traversent les premières semaines suivant l'accouchement sans expérimenter un déficit de sommeil. Entre les questions de l'entourage, les mythes et les nombreuses adaptations en cours, plusieurs parents se sentent fragilisés. En comprenant bien le développement normal d'un nouveau-né et ses besoins, il devient plus facile d'avoir des attentes réalistes face à son sommeil et de s'adapter pour traverser cette période le plus harmonieusement possible.

Cet atelier s'adresse particulièrement aux familles attendant bébé ou ayant des enfants de 0 à 12 mois.

Judi 26 janv 19h - 21h [En savoir plus](#) / [Pour participer](#)

Lundi 13 mars 10h - 12h [En savoir plus](#) / [Pour participer](#)

ACTIVITÉS OFFERTES SOUS FORME DE SESSIONS (PLUSIEURS RENCONTRES)

GRUPE DE MISE EN FORME AVEC BÉBÉ (6 rencontres de 1 h)



Activité tarifée (accès à la grille de tarifs modulée réservé aux membres) – avec inscription – en présence

Les nouveaux parents sont invités à bouger avec leur bébé dans le cadre de séances de musculation et de cardio animées par une kinésiologue. L'animatrice proposera des exercices doux et plusieurs variantes, pour s'adapter à la réalité du corps en postpartum, et à la forme physique de chacun. Le rythme des séances sera flexible pour vous permettre de prioriser les besoins de votre enfant.

Ces séances s'adressent aux familles d'enfants de 2 à 9 mois.

Mardi 14 février au 21 mars 10h - 11h [En savoir plus](#) / [Pour s'inscrire](#)

LE COCON – GROUPE D'ÉCHANGES PARENTS-BÉBÉS (8 rencontres de 2 h)



Activité gratuite réservée aux membres – avec inscription – en présence

Vous êtes devenus parents et cherchez un espace pour vous relier, tisser avec d'autres parents des liens bienveillants, vous sentir soutenu.e.s dans les grandes transformations que votre bébé amène dans vos vies ? Ces rencontres postnatales sont un incontournable pour démarrer la vie parentale sur les meilleures bases possibles. Cette activité est réservée aux lavallois.

Cette activité s'adresse aux familles d'enfants de 1 à 10 mois. [En savoir plus](#) / [Pour s'inscrire](#)

MASSAGE DE BÉBÉ (5 rencontres de 1 h)



Activité tarifée (accès à la grille de tarifs modulée réservé aux membres) – avec inscription – en présence

Les ateliers de massage pour bébé seront l'occasion d'apprendre des mouvements de massage simples, mais aussi de passer un précieux moment de proximité avec votre tout-petit.

Ces ateliers s'adressent aux familles d'enfants de 6 semaines à 6 mois.

Lundi 23 janv au lundi 20 février 9h30 - 10h30 / 11h - 12h [En savoir plus](#) / [Pour s'inscrire](#)

RCR PREMIERS SOINS POUR LES NOUVEAUX PARENTS (2 rencontres de 2h)



Activité tarifée à tarif fixe – avec inscription – en présence

Le premier bloc couvrira les techniques de base en réanimation et désobstruction chez les enfants et les bébés (0 à 8 ans) ainsi que l'apprentissage de l'utilisation du défibrillateur.

Le second bloc couvrira les divers premiers soins à effectuer lors de saignements, de brûlures, d'allergies et de problèmes respiratoires...

Ces ateliers s'adressent aux familles qui attendent bébé ou qui ont des enfants de 1 mois à 8 ans.

Mercredi 15 et 22 mars 19h - 21h – [En savoir plus](#) / [Pour s'inscrire](#)

RENCONTRES PRÉNATALES En présence (8 soirées de 19 à 21h) - En virtuel (5 soirées de 18h30 à 21h)



Activité gratuite réservée aux Lavallois.e.s – avec inscription – en présence ou en mode virtuel

Notre activité phare offerte tout au long de l'année! Ces rencontres vous permettent de bien vous préparer à l'accouchement et à l'arrivée de bébé dans votre vie, d'aborder votre expérience avec plus de confiance, d'outils et de complicité. [En savoir plus](#) / [Pour s'inscrire](#)

YOGA PRÉNATAL (6 rencontres de 1h15)



Activité tarifée (accès à la grille de tarifs modulée réservé aux membres) – avec inscription – en présence

Les cours proposeront des échanges, des moments de détente, des postures adaptées à votre réalité... Mais surtout, un moment pour prendre soin de vous.

Ces séances s'adressent aux familles qui attendent bébé, de la 12^e semaine à la fin de la grossesse.

Mardis 17 janvier au 21 février 16h30 - 17h45 / 18h30 – 19h45 / 20h – 21h15

Mardis 14 mars au 18 avril 16h30 - 17h45 / 18h30 – 19h45 / 20h – 21h15 [En savoir plus](#) / [Pour s'inscrire](#)

YOGA POSTNATAL (6 rencontres de 1h15)



Activité tarifée (accès à la grille de tarifs modulée réservé aux membres) – avec inscription – en présence

Les cours proposeront des échanges, des moments de détente, des postures adaptées à votre réalité, de petits massages de bébé... Mais surtout, un moment pour prendre soin de vous.

Vendredis 13 janvier au 17 février

- 9h30 - 10h45 (bébés de 1 à 7 mois)
- 11h15 - 12h30 (bébés de 1 à 7 mois)
- 13h - 14h15 (**bébés de 7 à 12 mois NOUVEAU!**)

Vendredis 10, 17, 24, 31 mars et 14 et 21 avril (SAUF le 7 avril)

- 9h30 - 10h45 (bébés de 1 à 7 mois)
- 11h15 - 12h30 (bébés de 1 à 7 mois)
- 13h - 14h15 (bébés de 7 à 12 mois)

[En savoir plus](#) / [Pour s'inscrire](#)

DES CONSULTATIONS PRIVÉES

CONSULTATIONS PRIVÉES PRÉ OU POSTNATALES (*en virtuel ou en présence*) 100\$/2 h - 190\$/4 h - 265\$/6 h



Des consultations personnalisées et privées avec une intervenante périnatale : des cours prénataux sur des thématiques choisies, une préparation à l'allaitement, une aide pour la transition à la parentalité, un atelier de portage ou tout autre approfondissement sur un sujet qui vous concerne.

Pour en savoir plus : Claudine coordo@mieuxnaitre.org / 438.830.4323

BAIN THALASSO BÉBÉ® 100\$/la séance de 1 h 30 à 2 h (*dans notre salle spécialement aménagée*)



Un soin de transition entre la vie intra-utérine et le monde extérieur, apaisant et réparateur qui permet au nouveau-né de relâcher des tensions et de revivre des sensations vécues dans le ventre de sa mère.

[Pour plus de détails](#)

Pour en savoir plus et réserver : 438.830.4323 / info@mieuxnaitre.org



			Jeudi 5 janvier	Vendredi 6 janvier
Lundi 9 janvier 19 h - 21h RENCONTRES PRÉNATALES EN PRÉSENCE (1 de 8) 🗓️ MqV	Mardi 10 janvier 10-12h CAUSERIE VIRTUELLE : Intégration à la garderie	Mercredi 11 janvier 10h - 11h30 CAUSERIE PARENT-BÉBÉ : Causerie conseils de physio : prendre soin de sa région pelvienne, en postnatal 18h30 – 21h RENCONTRES PRÉNATALES VIRTUELLES (1 de 5) 🗓️	Jeudi 12 janvier 13h – 15h COCON (1 de 8) 19h – 21h ATELIER VIRTUEL : 4eme trimestre	Vendredi 13 janvier 9h30 - 10h45 / 11h15 – 12h30 / 13h-14h15 YOGA POSTNATAL (1 de 6) 🗓️
Lundi 16 janvier 19 h - 21h RENCONTRES PRÉNATALES EN PRÉSENCE (2 de 8) 🗓️ MqV	Mardi 17 janvier 16h30 – 17h45 / 18h30 - 19h45 / 20h – 21h15 YOGA PRÉNATAL (1 de 6) 🗓️	Mercredi 18 janvier 10h - 11h30 CAUSERIE PARENT-BÉBÉ : Café friperie 18h30 – 21h RENCONTRES PRÉNATALES VIRTUELLES (2 de 5) 🗓️ 19h – 21h RCR PREMIERS SOINS (1 de 2)	Jeudi 19 janvier 13h – 15h COCON (2 de 8) 19 h – 21 h ATELIER EN PRÉSENCE : Portage débutant	Vendredi 20 janvier 9h30 - 10h45 / 11h15 – 12h30 / 13h-14h15 YOGA POSTNATAL (2 de 6) 🗓️
Lundi 23 janvier 9h30 - 10h30 / 11h - 12h Massage pour bébé (1 de 5) 19 h - 21h RENCONTRES PRÉNATALES EN PRÉSENCE (3 de 8) 🗓️ MqV	Mardi 24 janvier 16h30 – 17h45 / 18h30 - 19h45 / 20h – 21h15 YOGA PRÉNATAL (2 de 6) 🗓️	Mercredi 25 janvier 10h - 11h30 CAUSERIE PARENT-BÉBÉ : Couches lavables 18h30 – 21h RENCONTRES PRÉNATALES VIRTUELLES (3 de 5) 🗓️ 19h – 21h RCR PREMIERS SOINS (2 de 2)	Jeudi 26 janvier 10h – 12h CLUB DE TRICOT 13h – 15h COCON (3 de 8) 19h – 21h ATELIER VIRTUEL : Sommeil de bébé	Vendredi 27 janvier 9h30 - 10h45 / 11h15 – 12h30 / 13h-14h15 YOGA POSTNATAL (3 de 6) 🗓️
Lundi 30 janvier 9h30 - 10h30 / 11h - 12h Massage pour bébé (2 de 5) 19 h - 21h RENCONTRES PRÉNATALES EN PRÉSENCE (4 de 8) 🗓️ MqV	Mardi 31 janvier 16h30 – 17h45 / 18h30 - 19h45 / 20h – 21h15 YOGA PRÉNATAL (3 de 6) 🗓️			Samedis 21 et 28 janvier 9h30-11h30 RCR PREMIERS SOINS

		<p>Mercredi 1^{er} février</p> <p>10h - 11h30 CAUSERIE PARENT-BÉBÉ : Conciliation travail-famille</p> <p>18h30 – 21h RENCONTRES PRÉNATALES VIRTUELLES (4 de 5) 🗓️</p>	<p>Jeudi 2 février</p> <p>13h – 15h COCON (4 de 8)</p> <p>19h-21h ATELIER VIRTUEL : Bébé pleure</p>	<p>Vendredi 3 février</p> <p>9h30 - 10h45 / 11h15 – 12h30 / 13h-14h15 YOGA POSTNATAL (4 de 6) 🗓️</p>
<p>Lundi 6 février</p> <p>9h30 - 10h30 / 11h - 12h Massage pour bébé (3 de 5)</p> <p>19 h - 21h RENCONTRES PRÉNATALES EN PRÉSENCE (5 de 8) 🗓️ MqV</p> <p>19 h - 21h RENCONTRES PRÉNATALES EN PRÉSENCE (1 de 8) 🗓️ PARENTÈLE</p>	<p>Mardi 7 février</p> <p>16h30 – 17h45 / 18h30 - 19h45 / 20h – 21h15 YOGA PRÉNATAL (4 de 6) 🗓️</p>	<p>Mercredi 8 février</p> <p>10h - 11h30 CAUSERIE PARENT-BÉBÉ : La sécurité et les bancs d’auto</p> <p>18h30 – 21h RENCONTRES PRÉNATALES VIRTUELLES (5 de 5) 🗓️</p> <p>19h – 21h ATELIER EN PRÉSENCE : Introduction des aliments solides 🍴 -</p>	<p>Jeudi 9 février</p> <p>13h – 15h COCON (5 de 8)</p>	<p>Vendredi 10 février</p> <p>9h30 - 10h45 / 11h15 – 12h30 / 13h-14h15 YOGA POSTNATAL (5 de 6) 🗓️</p>
<p>Lundi 13 février</p> <p>9h30 - 10h30 / 11h - 12h Massage pour bébé (4 de 5)</p> <p>19 h - 21h RENCONTRES PRÉNATALES EN PRÉSENCE (6 de 8) 🗓️ MNL</p> <p>19 h - 21h RENCONTRES PRÉNATALES EN PRÉSENCE (2 de 8) 🗓️ PARENTÈLE</p>	<p>Mardi 14 février</p> <p>10h – 12h PAUSE CRÉATIVE Empreintes de bébés</p> <p>10h - 11h Groupe de mise en forme avec bébé (1 de 6)</p> <p>16h30 – 17h45 / 18h30 - 19h45 / 20h – 21h15 YOGA PRÉNATAL (5 de 6) 🗓️</p>	<p>Mercredi 15 février</p> <p>10h - 11h30 CAUSERIE PARENT-BÉBÉ : Valérie Kempa : Favoriser le développement de votre enfant grâce aux livres</p> <p>19h – 21h ATELIER EN PRÉSENCE : Soins au nouveau-né</p>	<p>Jeudi 16 février</p> <p>13h – 15h COCON (6 de 8)</p> <p>19h – 21h CAUSERIE VIRTUELLE - Programmes sociofiscaux pour les familles avec Revenu Québec</p>	<p>Vendredi 17 février</p> <p>9h30 - 10h45 / 11h15 – 12h30 / 13h-14h15 YOGA POSTNATAL (6 de 6) 🗓️</p>
<p>Lundi 20 février</p> <p>9h30 - 10h30 / 11h - 12h Massage pour bébé (1 de 5)</p> <p>19 h - 21h RENCONTRES PRÉNATALES EN PRÉSENCE (7 de 8) 🗓️ MqV</p> <p>19 h - 21h RENCONTRES PRÉNATALES EN PRÉSENCE (3 de 8) 🗓️ PARENTÈLE</p>	<p>Mardi 21 février</p> <p>10h - 11h Groupe de mise en forme avec bébé (2 de 6)</p> <p>16h30 – 17h45 / 18h30 - 19h45 / 20h – 21h15 YOGA PRÉNATAL (6 de 6) 🗓️</p>	<p>Mercredi 22 février</p> <p>10h - 11h30 CAUSERIE PARENT-BÉBÉ : Voyager avec bébé</p> <p>18h30 – 21h RENCONTRES PRÉNATALES VIRTUELLES (1 de 5) 🗓️</p>	<p>Jeudi 23 février</p> <p>10h – 12 h CLUB DE TRICOT</p> <p>13h – 15h COCON (7 de 8)</p> <p>19h – 21h ATELIER EN PRÉSENCE : Parents à deux</p>	<p>Vendredi 24 février</p>
<p>Lundi 27 février</p> <p>19 H-21 h CAUSERIE VIRTUELLE Prestations et crédits d’impôt pour les familles avec Revenu Canada</p>	<p>Mardi 28 février</p> <p>10h - 11h Groupe de mise en forme avec bébé (3 de 6)</p>			

		Mercredi 1^{er} mars	Jeudi 2 mars	Vendredi 3 mars
		10h - 11h30 CAUSERIE PARENT-BÉBÉ : S'alimenter à petits prix	19 - 21h ATELIER EN PRÉSENCE - Langage des signes pour bébé	
Lundi 6 mars 19 h - 21h RENCONTRES PRÉNATALES EN PRÉSENCE (8 de 8) 🗓️ MqV 19 h - 21h RENCONTRES PRÉNATALES EN PRÉSENCE (4 de 8) 🗓️ PARENTÈLE	Mardi 7 mars 10h - 11h Groupe de mise en forme avec bébé (4 de 6)	Mercredi 8 mars 10h - 11h30 CAUSERIE PARENT-BÉBÉ : Thème à venir 18h30 - 21h RENCONTRES PRÉNATALES VIRTUELLES (2 de 5) 🗓️	Jeudi 9 mars 13h - 15h COCON (8 de 8)	Vendredi 10 mars 9h30 - 10h45 / 11h15 - 12h30 / 13h-14h15 YOGA POSTNATAL (1 de 6) 🗓️
Lundi 13 mars 10h - 12h ATELIER VIRTUEL : Sommeil de bébé 19 h - 21h RENCONTRES PRÉNATALES EN PRÉSENCE (5 de 8) 🗓️ PARENTÈLE	Mardi 14 mars 10h - 11h Groupe de mise en forme avec bébé (5 de 6) 16h30 - 17h45 / 18h30 - 19h45 / 20h - 21h15 YOGA PRÉNATAL (1 de 6) 🗓️	Mercredi 15 mars 10h - 11h30 CAUSERIE PARENT-BÉBÉ : Lire et s'amuser avec son enfant 18h30 - 21h RENCONTRES PRÉNATALES VIRTUELLES (3 de 5) 🗓️ 19h - 21h RCR PREMIERS SOINS (1 de 2)	Jeudi 16 mars 19 h - 21h RENCONTRES PRÉNATALES EN PRÉSENCE (1 de 8) 🗓️ JPC	Vendredi 17 mars 9h30 - 10h45 / 11h15 - 12h30 / 13h-14h15 YOGA POSTNATAL (2 de 6) 🗓️
Lundi 20 mars 13 h - 15h Atelier de création de mandala (1 de 2) 19 h - 21 h ATELIER EN PRÉSENCE : Portage débutant 19 h - 21h RENCONTRES PRÉNATALES EN PRÉSENCE (6 de 8) 🗓️ PARENTÈLE	Mardi 21 mars 10h - 11h Groupe de mise en forme avec bébé (6 de 6) 16h30 - 17h45 / 18h30 - 19h45 / 20h - 21h15 YOGA PRÉNATAL (2 de 6) 🗓️	Mercredi 22 mars 10h - 11h30 CAUSERIE PARENT-BÉBÉ : Développement moteur 0-12 mois 19h - 21h RCR PREMIERS SOINS (2 de 2) 18h30 - 21h RENCONTRES PRÉNATALES VIRTUELLES (4 de 5) 🗓️	Jeudi 23 mars 10h - 12h ATELIER VIRTUEL : Bébé pleure 19 h - 21h RENCONTRES PRÉNATALES EN PRÉSENCE (2 de 8) 🗓️ JPC	Vendredi 24 mars 9h30 - 10h45 / 11h15 - 12h30 / 13h-14h15 YOGA POSTNATAL (3 de 6) 🗓️
Lundi 27 mars 13 h - 15h Atelier de création de mandala (2 de 2) 19h - 21h ATELIER VIRTUEL : Éviter l'épuisement parental 19 h - 21h RENCONTRES PRÉNATALES EN PRÉSENCE (7 de 8) 🗓️ PARENTÈLE	Mardi 28 mars Souper de futurs et nouveaux pères (Maison de quartier Vimont) 16h30 - 17h45 / 18h30 - 19h45 / 20h - 21h15 YOGA PRÉNATAL (3 de 6) 🗓️	Mercredi 29 mars 10h - 11h30 CAUSERIE PARENT-BÉBÉ : Thème à venir 18h30 - 21h RENCONTRES PRÉNATALES VIRTUELLES (5 de 5) 🗓️ 19h - 21h ATELIER EN PRÉSENCE : Introduction des aliments solides 🗓️	Jeudi 30 mars 19 h - 21h RENCONTRES PRÉNATALES EN PRÉSENCE (3 de 8) 🗓️ JPC	Vendredi 31 mars 9h30 - 10h45 / 11h15 - 12h30 / 13h-14h15 YOGA POSTNATAL (4 de 6) 🗓️